

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、あじ南蛮、納豆サラダ、果物(バナナ)	545.9(463.2) 24.9(20.7) 15.9(14.2) 1.7(1.1)	米、じゃがいも、油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、あじ、納豆、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳、あじ	○小玉すいか、バナナ、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ	しょうゆ、酢、食塩、こしょう、鶏ガラ	牛乳	すいか、牛乳	
03火	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・高野豆腐)、ポテト入りオムレツ、おくらの梅和え、果物(メロン)	595.9(503.5) 22.9(19.6) 19.5(17.1) 2.0(1.6)	米、○米、じゃがいも、バター、きび砂糖	○牛乳、卵、牛乳、みそ、チーズ、ベーコン、凍り豆腐、煮干し、かつお節、◎牛乳	メロン、きゅうり、おくら、小松菜、ピーマン、えのき茸、梅干	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	
04水	五分つきごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、ほっけの塩焼き、なめ茸あえ、夕顔となすのみそ煮、果物(バナナ)	575.1(485.4) 23.9(20.5) 16.6(14.8) 1.3(1.2)	米、○小麦粉、○きび砂糖、○油、油、きび砂糖	○牛乳、ほっけ、○卵、みそ、煮干し、◎牛乳、ほっけ	バナナ、夕顔、なす、もやし、ほうれん草、もずく、なめ茸、ねぎ、しそ	みりん、しょうゆ	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳	
05木	ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、肉じゃが、冷伴三絲、果物(オレンジ)	618.7(521.8) 23.4(20.1) 16.3(14.6) 1.4(1.2)	○さつまいも、米、じゃがいも、春雨、きび砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、牛肉、豆腐、牛肉、みそ、ハム、卵、煮干し、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、なめこ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酢	牛乳	冷やし焼きいも、牛乳	
06金	麦ごはん、みそ汁(かぶ)、豚肉の朝鮮焼き、こまつなとちくわの酢みそ和え、果物(キウイ未バナナ)	593.2(521.3) 24.8(21.7) 16.4(15.1) 1.7(1.4)	米、○米、麦、きび砂糖、ごま、米粉	○牛乳、豚肉、竹輪、○しらす、みそ、煮干し、豚肉、◎牛乳	キウイ、小松菜、かぶ、りんご、かぶ、ニンニク、○青のり、バナナ	しょうゆ、酢	牛乳	おにぎり(じゃこのり)、牛乳	
07土	トマトスパゲティ、野菜スープ、果物(オレンジ)	609.7(514.6) 21.8(18.7) 16.6(14.8) 2.1(1.7)	スパゲティ、バター、油、きび砂糖	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、トマト、ホールトマト、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、もやし、にんじん、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
10火	夏野菜のカレー、果物(小玉すいか)	606.2(511.8) 24.6(21.0) 17.5(15.5) 1.9(1.6)	米、○ライ麦、○オートミール、○きび砂糖、小麦粉、○バター、油	○牛乳、鶏肉、鶏肉、○卵、◎牛乳	トマト、小玉すいか、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、ピーマン、ニンニク、しょうが	酒、ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	全粒粉パンケーキ、牛乳	
11水	野菜たっぷりマーボー丼、味噌汁(小松菜・麩)、果物(オレンジ)	546.7(474.0) 23.9(21.0) 17.0(15.2) 1.5(1.2)	米、片栗粉、きび砂糖、麩、ごま油	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	オレンジ、トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、ニンニク、しょうが	しょうゆ	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
12木	鶏照り丼、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、フライドパンキン、チーズ、果物(ぶどう)	672.4(565.4) 29.0(23.7) 19.3(17.4) 2.0(1.7)	米、○米、麦、油、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	ぶどう、かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト、ねぎ、のり、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
13金	レバーミートスパゲティ、果物(バナナ)	569.3(482.2) 23.0(19.7) 14.8(13.4) 1.6(1.4)	スパゲティ、小麦粉、バター、きび砂糖、油	○牛乳、豚レバー、豚肉、チーズ、みそ、◎牛乳	バナナ、トマト、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ニンニク	ソース、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	
14土	キンパ(韓国風海苔巻き)、さつま芋のレモン煮、果物(バナナ)	658.2(605.5) 22.5(19.9) 17.7(18.4) 2.1(1.7)	米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、牛肉、魚肉ソーセージ、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、にんじん、たくあん、レモン、のり、椎茸、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、クッキー	
16月	しらすわかめごはん、豚汁、スクランブルエッグ、きゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	588.6(497.6) 24.7(21.1) 19.0(16.7) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、バター、油、きび砂糖	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、しらす、ベーコン、かつお節、◎牛乳	バナナ、きゅうり、○甘栗みかん缶、○バナナ、玉ねぎ、大根、○小玉すいか、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、昆布	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	フルーツポンチすいか、牛乳	
17火	ハンズパン、パプリカとにんじんのポターージュ、白身魚のマリネ、果物(なし)	569.5(508.9) 25.4(22.5) 21.4(19.0) 2.5(2.1)	パン、○小麦粉、きび砂糖、○片栗粉、油、米粉、バター、○白玉粉、○ごま油、○きび砂糖、○ごま	○牛乳、たら、牛乳、○豚肉、生クリーム、○竹輪、◎牛乳、たら	梨、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、○にら、○ねぎ、○にんじん、○小松菜、ピーマン、ピーマン、ニンニク	酢、○しょうゆ、○酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	子チミ(こまつな・ちくわ)、牛乳	
18水	わかめごはん、野菜スープ、豚しゃぶサラダ、かぼちゃのミルク煮、果物(小玉すいか)	637.5(537.6) 22.3(19.2) 19.5(17.1) 1.8(1.5)	米、○米、きび砂糖、バター、ごま、オリーブ油、ごま油	○牛乳、豚肉、牛乳、◎牛乳	小玉すいか、かぼちゃ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、ミニトマト、もやし、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、○しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、○和風だし、こしょう	牛乳	焼おにぎり、牛乳	
19木	特製カレーライス(チキン)、フロッキー添え、アップルシャーベット	623.1(538.8) 23.3(20.1) 13.6(12.5) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、じゃがいも、麦、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、アップルシャーベット、鶏肉、鶏肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、にんじん、フロッキー、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、鶏ガラだし、カレー粉、オールスパイス、こしょう	牛乳	冷やし焼きいも、牛乳	
20金	ごはん、にら玉汁、魚とがんともの炊き合わせ、ひじきとキャベツのサラダ、果物(バナナ)	576.8(491.5) 27.8(23.8) 17.4(15.7) 1.9(1.6)	米、麦、マヨネーズ、きび砂糖	○牛乳、かれい、卵、がんもどき、みそ、ツナ、かつお節、◎牛乳、かれい	○とうもろこし、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、にら、さやえんどう、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	焼きとうもろこし、牛乳	
21土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(バナナ)	535.4(485.3) 24.2(21.7) 20.9(18.7) 2.2(2.0)	パン、片栗粉、マーガリン	○牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、ハム、大豆、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
23月	ごはん、味噌汁(わかめ・えのき)、さばとごぼうの竜田揚げ、とうがんのそぼろあんかけ、果物(キウイ未バナナ)	676.4(585.3) 25.9(22.2) 23.3(20.2) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、さば、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、さば	冬瓜、○かぼちゃ、キウイ、ごぼう、○干しぶどう、えのき茸、しょうが、わかめ、バナナ	しょうゆ、○食塩	牛乳	かぼちゃとレーズンの金つば、牛乳	始業式
24火	五分つきごはん、中華風コーンスープ、春巻き、きゅうりの酢の物、果物(ぶどう)	601.2(507.7) 21.2(18.3) 16.9(15.0) 1.8(1.5)	米、○コーンフレーク、春巻きの皮、春雨、油、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏むね肉、卵、豆腐、ささまほこ、◎牛乳	ぶどう、きゅうり、○バナナ、クリームソーダ、たけのこ、玉ねぎ、もやし、わかめ、セロリ、にんじん、とうもろこし、椎茸、ねぎ、しょうが	酢、こしょう、オイスターソース、食塩、鶏ガラだし、しょうゆ、和風だし	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
25水	タコライス、具だくさん味噌汁、果物(バナナ)	657.2(544.0) 24.6(20.9) 22.5(19.5) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○黒砂糖、麦、○油、ごま油	○牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、○卵、みそ、チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、レタス、ミニトマト、もやし、にんじん、ニンニク	だし汁、ケチャップ、ソース、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	沖縄名物サーターアングギー、牛乳	沖縄県の料理
26木	鶏飯(けいはん)、はるさめサラダ(ゴーヤ入り)、果物(パイナップル未バナナ)	632.6(550.3) 26.1(22.5) 15.3(13.8) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、春雨、○黒砂糖、○ごま、きび砂糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏肉、ハム、○みそ、◎牛乳	パイナップル、ゴーヤ、玉ねぎ、たくあん、きゅうり、ピーマン、にんじん、椎茸、ねぎ、のり、バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳	ひゅうず(岩手の郷土料理)、牛乳	鹿児島県奄美市の郷土料理
27金	麦ごはん、油麩の煮物、ささかま、磯あえ添え、ずんだ団子	630.4(536.0) 23.1(20.4) 12.3(11.4) 2.0(1.7)	米、○米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、麦、きび砂糖、油麩、三温糖、ごま油、油	○牛乳、ささかまほこ、豆腐、◎牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、枝豆、つきこんにゃく、もやし、にんじん、○にんじん、さやえんどう、椎茸、のり、しょうが、○昆布	しょうゆ、みりん、食塩、だし汁	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	ゆり組サマーキャンプ宮城県の郷土料理
28土	焼きそば、味噌汁(豆腐・わかめ)、ペイクドポテト、果物(バナナ)	593.7(501.8) 22.3(19.2) 18.2(16.1) 2.5(2.0)	焼きそばめん、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、青のり	ソース、食塩、パセリ粉	牛乳	クッキー、牛乳	
30月	とうもろこし御飯、モロヘイヤと卵のスープ、レバーのかりん揚げ、フロッキー添え、果物(バナナ)	599.6(518.8) 24.2(22.7) 13.6(12.7) 1.7(1.4)	米、○米、片栗粉、きび砂糖、油、バター、ごま、ごま油	○牛乳、豚レバー、卵、◎牛乳	バナナ、とうもろこし、フロッキー、モロヘイヤ、しょうが、のり	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	ひろしおにぎり、牛乳	ゆり組誕生会
31火	ハンバーガー(未ハンバーグとパン)、角切り野菜のスープ、杏仁フルーツ	645.9(576.2) 27.0(24.2) 22.3(20.2) 2.3(2.1)	パン、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、パン粉、麦、きび砂糖	○牛乳、牛肉、○あずき、豚肉、○豆腐、チーズ、○栗、卵、牛乳、大豆、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、にんじん、バナナ、小玉すいか、レタス、セロリ、パセリ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳	ばら・さくら組誕生会